

DEIN 3-FRAGEN-LEITFADEN

für klügere Entscheidungen
– bevor du kündigst



Finde heraus, was dir Energie gibt.
Was dir wichtig ist. Und wie ein Job
aussehen müsste, damit er
wirklich zu dir passt.

Hallo,

ich bin Juliane – Karriere- und Mentalcoach mit dem Schwerpunkt berufliche Neuorientierung. Mit wissenschaftlichen Persönlichkeitsanalysen und viel Erfahrung helfe ich Frauen dabei, klar zu sehen, was sie wirklich wollen – und mutig den Weg zu wählen, der zu ihnen passt.



Vielleicht spürst du gerade: So wie es ist, geht's nicht mehr weiter.

Du funktionierst nur noch. Oder du verausgabst dich ständig – und merkst trotzdem: Es reicht nie. Vielleicht hast du sogar schon mit dem Gedanken gespielt zu kündigen. Oder du wurdest gekündigt – und suchst nach einem echten Neuanfang.

Ganz gleich, wo du gerade stehst – dieses Workbook ist dein Startpunkt. Es hilft dir, innezuhalten. Klarer zu sehen. Und herauszufinden, wohin es für dich gehen kann. Ohne vorschnelle Lösungen. Aber mit einem klaren Fokus auf dich.

Was dich erwartet

In drei Schritten findest du heraus:

- ✓ Was dir Kraft gibt – und was dich auslaugt
- ✓ Was dir wirklich wichtig ist – im Job und darüber hinaus
- ✓ Wie dein idealer Arbeitstag aussieht – konkret, greifbar, ohne Schönmalerei

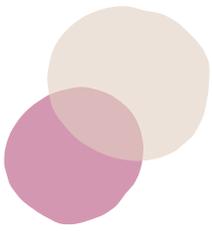
Am Ende hältst du deinen persönlichen Kompass in der Hand – damit du nicht wieder dort landest, wo du nicht mehr hinwillst.

Nimm dir Zeit. Schreib auf, was auftaucht.

Und leg dieses Workbook nicht weg, bevor du nicht ein Stück näher bei dir selbst angekommen bist.

Herzliche Grüße

Juliane



Bleiben oder gehen?

MINI-ANALYSE: WO STEHST DU GERADE?

Bevor wir loslegen: Lass uns einen Moment innehalten.

Dieser kleine Selbst-Check hilft dir, einzuschätzen, wie gut du dich in deiner jetzigen beruflichen Situation wirklich fühlst.

Anleitung:

Lies dir die folgenden Aussagen in Ruhe durch. Kreuze an, ob du zustimmen kannst (Ja) oder nicht (Nein).

Wichtig: Es geht nicht um „richtig“ oder „falsch“ – sondern um ein ehrliches Bild deiner jetzigen Lage.

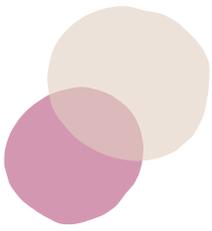
	JA	NEIN
Ich freue mich sonntagabends auf die kommende Arbeitswoche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe genug Energie für meinen Job – und danach auch noch für mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann meine Stärken im Job voll einbringen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich am richtigen Platz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich denke selten daran zu kündigen – weil es sich stimmig anfühlt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich im Team und in der Organisation gut aufgehoben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Entwicklungsmöglichkeiten, die wirklich zu mir passen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe das Gefühl, mit dem, was ich tue, wirklich etwas Sinnvolles beizutragen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung

Zähle, wie oft du Nein angekreuzt hast. Je mehr Neins du findest, desto deutlicher zeigt sich: Dein aktueller Job passt (momentan) nicht zu dir.

REFLEXION

Was müsste passieren, damit du bei diesen Aussagen mehr Häkchen bei „Ja“ setzen kannst? → Schreib hier deine Gedanken auf:



Deine Energie-Bilanz

WAS DIR KRAFT GIBT – UND WAS DICH AUSLAUGT

Bevor du über neue berufliche Wege nachdenkst, lohnt sich ein Blick zurück:

- Was hat dich in den letzten Wochen und Monaten gestärkt?
- Und was hat dich innerlich eher leer gemacht?

Diese Übung hilft dir, Muster zu erkennen.

DEINE ENERGIEBILANZ

Nimm dir kurz Zeit und schreib spontan auf:

- Was hat dir in den letzten Wochen *Kraft gegeben* – im Job oder außerhalb?
- Was hat dir *Energie gezogen* oder dich müde gemacht – emotional, körperlich, mental?

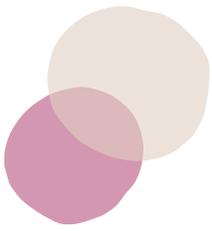
Nenne jeweils 3–5 Dinge, z. B. Meetings, Projekt, Begegnungen, Erfolge, Tätigkeiten, bestimmte Menschen, Aufgaben, Erwartungen, Dauerstress ...

MEINE KRAFTQUELLEN

MEINE ENERGIERÄUBER

REFLEXION

- Welche Muster erkennst du?
- Was würdest du gern loslassen – was öfter tun?
- Was überrascht dich?



Was dir wirklich wichtig ist

WERTE: DEIN INNERES ENTSCHEIDUNGSSYSTEM

Viele Entscheidungen im Job fühlen sich nur deshalb schwer an, weil wir zu wenig über unsere eigenen Werte wissen.

Dabei sind Werte wie ein innerer Kompass: Sie zeigen, was für dich stimmig ist – und was nicht.

In diesem Schritt findest du heraus, woran du neue Jobideen messen kannst.

Nicht alles, was „gut klingt“, passt auch zu dir.

Aber was dir wirklich wichtig ist, lässt sich kaum wegdiskutieren.

Aufgabe

Schau dir die folgende Liste an. Wähle aus dem Bauch heraus 5 Werte, die dir im beruflichen Alltag unverzichtbar sind. Du kannst natürlich auch eigene Begriffe ergänzen:

Freiheit, Sicherheit, Kreativität, Stabilität, Verantwortung,
Weiterentwicklung, Gemeinschaft, Selbstbestimmung,
Abwechslung, Struktur, Anerkennung, Sinn, Vertrauen,
Nachhaltigkeit, Empathie, Klarheit, Humor, Leichtigkeit,
Wirksamkeit, Wachstum, Qualität, Zugehörigkeit, Gesundheit,
Einfluss, Fairness, Ruhe, Herausforderung,, Unabhängigkeit,
Flexibilität ...

DEINE 5 WICHTIGSTEN WERTE

1 _____

2 _____

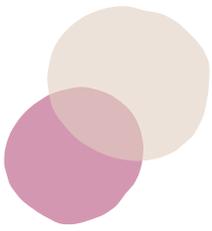
3 _____

4 _____

5 _____

REFLEXION

- Welcher dieser Werte kommt in deinem jetzigen Job zu kurz?
- Welcher wird dort erfüllt – vielleicht sogar überraschend stark?
- Wenn du dich für einen Kernwert entscheiden müsstest: Welcher wäre das?



Dein perfekter Arbeitstag

EIN BLICK IN DEINE BERUFLICHE ZUKUNFT

Viele Menschen wissen ganz genau, was sie nicht mehr wollen – aber kaum jemand kann sagen, wie sich ein wirklich passender Arbeitstag anfühlen könnte.

Diese Übung hilft dir, ein klares Bild zu entwickeln.

Nicht als starre Zielvorgabe – sondern als inneren Referenzpunkt:

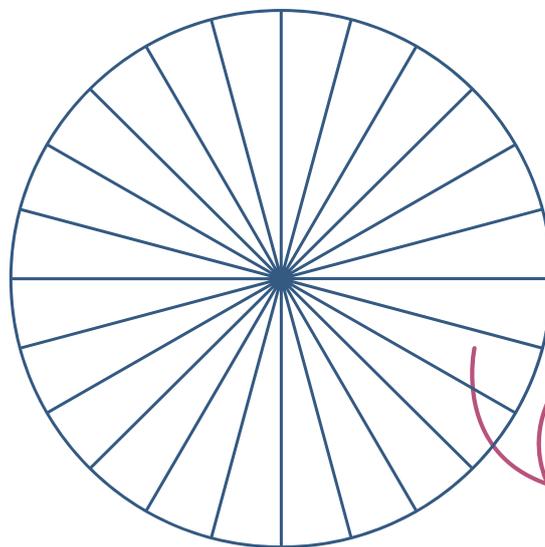
Was fühlt sich für dich richtig an? Was soll bleiben? Was darf anders werden?

Wie möchtest du zukünftig arbeiten?

Aufgabe

Stell dir vor: Du wachst morgens auf und es ist ein ganz normaler Tag mit 24 Stunden – aber einer, der wirklich zu dir passt. Wie sieht er aus? Was tust du, wann stehst du auf, wo arbeitest du, mit wem, wie lange? Trag deinen perfekten Arbeitstag in die 24-Stunden-Uhr auf der nächsten Seite ein.

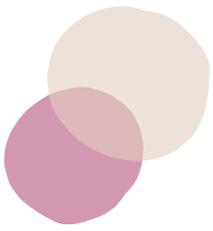
Zeichne farblich ein, was wann passiert (z. B. Arbeit, Pausen, Familie, Sport, Kreativzeit, Ruhe, Austausch etc.). Jeder Abschnitt entspricht einer Stunde, die gesamte "Torte" sind dann 24 Stunden, also dein ganzer perfekter Arbeitstag.



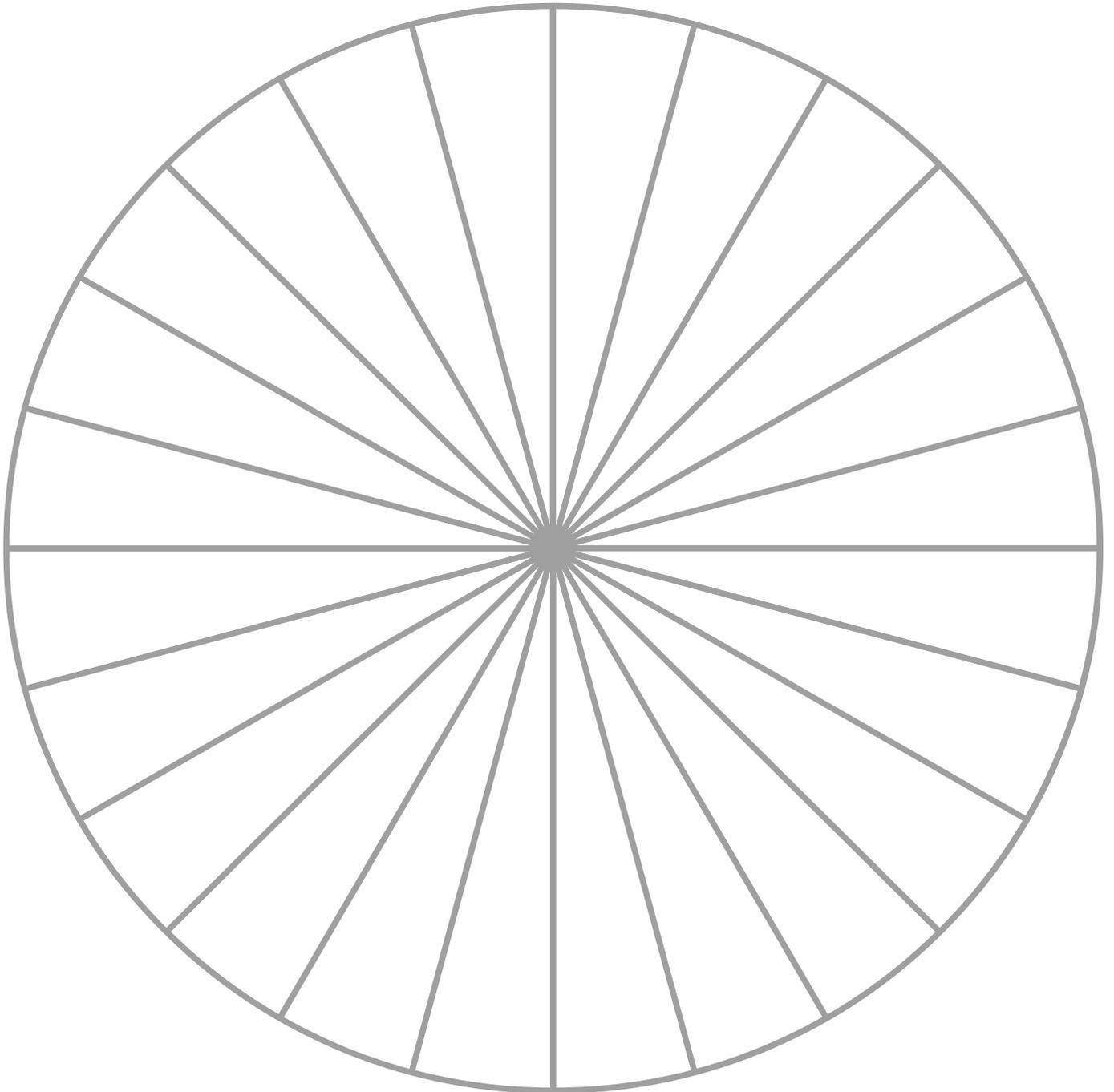
nächste
Seite

REFLEXION

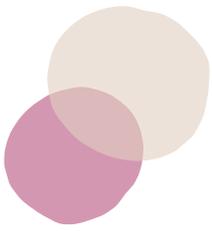
- Was ist dir besonders wichtig an diesem Tagesablauf?
- Was unterscheidet diesen Tag von deinem jetzigen Alltag?
- Was davon könntest du schon heute ein kleines Stück umsetzen?



Dein perfekter Arbeitstag



- Was ist dir besonders wichtig an diesem Tagesablauf?
- Was unterscheidet diesen Tag von deinem jetzigen Alltag?
- Was davon könntest du schon heute ein kleines Stück umsetzen?



Dein persönlicher Kompass

WAS DU JETZT ÜBER DICH WEISST – UND WIE DU ES NUTZEN KANNST

Du hast dir gerade Zeit genommen für drei einfache, aber entscheidende Dinge:

- Was dir Energie gibt – und was dich auslaugt
- Was dir wirklich wichtig ist
- Wie dein Alltag aussehen könnte, wenn er zu dir passt

Daraus ergibt sich noch keine fertige Lösung. Aber es ist ein ziemlich guter Anfang.

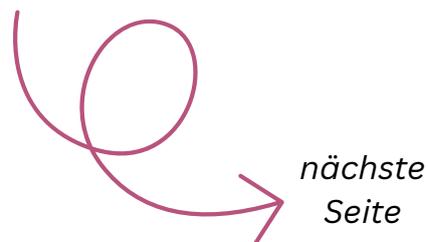
DEIN PERSÖNLICHER KOMPASS

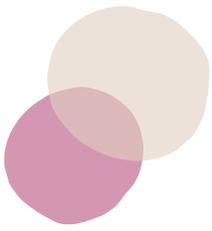
Du möchtest eine berufliche Entscheidung treffen – oder einfach wieder Orientierung spüren?

DANN KEHR ZURÜCK ZU DIESEN DREI FRAGEN:

- Wovon will ich mehr?
- Wovon will ich weniger?
- Was ist mir wichtig?
- Wie will ich arbeiten?

Auf der folgenden Seite findest du Platz um alle deine Gedanken und Antworten festzuhalten.





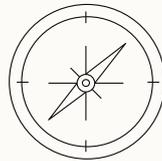
Dein persönlicher Kompass

Platz für deinen persönlichen Kompass

Wovon will ich mehr?

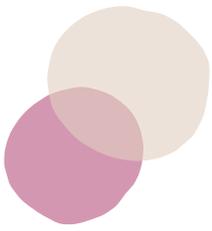


Was ist mir wichtig?



Wie will ich arbeiten?

Wovon will ich weniger?



Deine nächsten Schritte

UND JETZT?

Das ist dein Kompass. Kein Fahrplan – aber eine echte Orientierung.
Wenn du dich das nächste Mal fragst, ob ein Angebot, ein Job, eine Idee zu dir passt:
Schlag die vorherige Seite auf. Und spür nach: Fühlt es sich stimmig an? Oder fehlt etwas?

DAS IST MEIN NÄCHSTER SCHRITT

Vielleicht brauchst du noch Zeit, um das alles sacken zu lassen.
Vielleicht weißt du aber auch schon ganz genau, was du als Nächstes tun willst.
Dann nutz diese Seite. Schreib auf, was du angehen willst.
Was du dafür brauchst. Und was du dir dabei versprichst.
Es muss nichts Großes sein. Aber ein Schritt ist ein Schritt.

LUST AUF MEHR?

Vielleicht hast du jetzt ein bisschen klarer vor Augen, was du willst – oder zumindest, was du nicht mehr willst. Und vielleicht merkst du auch: Da geht noch mehr. Mehr Orientierung. Mehr Mut. Mehr Unterstützung. Ich hab was für dich – je nachdem, wonach dir gerade ist:

1

DU WILLST MICH MAL KENNENLERNEN?

Dann buch dir ein unverbindliches Kennenlerngespräch

→ [Hier geht es zu meinem Kalender](#)

2

DU WILLST MEHR INPUT WIE DIESEN?

Dann trag dich in meinen Newsletter ein. Da bekommst du echte Aha-Momente direkt ins Postfach-

→ [Newsletter abonnieren](#)

3

DU WILLST ERSTMAL STILL MITLESEN?

Auf Instagram & LinkedIn teile ich Einblicke, Impulse und Inspiration – zum Thema berufliche Klarheit, Jobwechsel, Neuorientierung.

→ [Insta: juliane_pannenbaecker_coaching](#)

→ [LinkedIn](#)



DEIN 3-FRAGEN-LEITFADEN FÜR KLÜGERE ENTSCHEIDUNGEN – BEVOR DU KÜNDIGST

Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autoren geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autoren nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

mail@juliane-pannenbaecker.de

JULIANE-PANNENBAECKER.DE